

# PANQUECA DE BANANA PROTEICA

## INGREDIENTES

- 1 banana nanica
- 1 colher pequena de canela
- 2 colheres grandes de aveia
- 1 scoop de whey
- 1 cooler grande de pasta de amendoim
- 1 ovo
- 1 colher pequena de manteiga light sem sal

## MODO DE PREPARO

- Amasse 1 banana nanica
- Adicione a canela, aveia, whey, pasta de amendoim e misture bem
- Após, misture o ovo e misture bem novamente
- Em uma frigideira, derreta a manteiga
- Após, coloque toda a massa e espalhe o máximo
- Vire quando desgrudar da frigideira
- Geralmente leva 2 minutos de cada lado em fogo médio

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3973-panqueca-de-banana-proteica.html>